

Kursprofile 2025/2026

1. Inhaltsfeld „Spielen“: Erwerb von Spielfähigkeit durch das Erlernen grundlegender Techniken, Taktiken und Regeln in der Rückschlagsportart Badminton.
2. Inhaltsfeld „Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten“: Erwerb und Erweiterung koordinativer Fähigkeiten durch das Erlernen von Sprungtechniken im Rope Skipping sowie die kreative Gestaltung und Präsentation einer Rope Skipping Kür in einer Gruppe.
3. Inhaltsfeld „Bewegen an und mit Geräten“: Geräteturnen - Gestaltung einfacher Bewegungsfolgen am Boden oder an Geräten wie Reck, Kasten, Barren oder Schwebebalken.

Unter Einbezug folgender pädagogischen Perspektiven: Leisten, Gesundheit, Körpererfahrung, Soziale Interaktion & Ausdruck.

Unter Einbezug folgender Themenfelder: Grundlagen des Bewegens, Mit- und gegeneinander spielen, Kooperation und Konkurrenz im Sportspiel, Sportliche Handlungssituationen gestalten, Bewegungen gestalten und präsentieren;

Zu 1: Durch das Erlernen grundlegender Techniken im Badminton soll die Spielfähigkeit erlangt und erweitert werden. Situationsbezogenes Anwenden der sportartspezifischen Techniken soll im Verlauf der Unterrichtseinheit geschult und trainiert werden.

Zu 2: Nach einer kurzen Einführung in unterschiedliche Sprungtechniken soll die Gestaltung von Bewegungen zu Musik im Mittelpunkt stehen. Zu einer frei gewählten Musik soll in Gruppen eine Choreografie entwickelt, einstudiert und präsentiert werden. Diese Rope Skipping Kür wird dem Kurs präsentiert und dient als praktische Sportprüfung.

Zu 3: Geräteturnen ermöglicht vielseitige Bewegungserfahrungen an klassischen Turngeräten wie Boden, Kasten, Barren oder Schwebebalken. Neben der präzisen Ausführung turnerischer Elemente wie Rolle, Rad oder Handstand stehen Körperspannung, Beweglichkeit und koordinative Fähigkeiten im Fokus. Durch das Gestalten kleiner Bewegungsfolgen wird nicht nur die Körperkontrolle gefördert, sondern auch das Selbstvertrauen gestärkt – insbesondere bei neuen, herausfordernden Bewegungen.

Bewertung:

Im Praxisteil Badminton erfolgt eine Überprüfung der sportartspezifischen Fähigkeiten und Fertigkeiten als Technik- und Spielüberprüfung. Dazu kommt die selbstständige Durchführung einer Aufwärmphase oder die Vorstellung einer bestimmten Technik bzw. taktischen Spielsituation mit schriftlicher Ausarbeitung.

Im Bereich des Rope-Skippings die die gruppenkür als praktische Prüfung zudem dienen die individuellen Fähigkeiten bei den Sprungtechniken als Ausgangslage für die praktische Sportnote. Im Turnen werden an unterschiedlichen Geräten praktische Prüfungen abgelegt. In allen Bewegungsfeldern werden das Engagement, die kontinuierliche Mitarbeit und die individuelle Leistungsverbesserung in die Bewertung mit einbezogen.

Kursprofile 2025/2026

1. Inhaltsfeld „Spielen“: Wettkämpfen und kooperieren in sportlichen (Hand)-Spielen

2. Inhaltsfeld „Laufen, Springen, Werfen“

Unter Einbezug folgender pädagogischen Perspektiven: Wagnis & Leisten & Körperwahrnehmung

Unter Einbezug folgender Themenfelder: Grundlagen des Bewegungslernens & Kooperation und Konkurrenz im Sportspiel & Grundlagen sportlichen Trainings

zu 1: Die Hände als universal einsetzbares Werkzeug des Menschen lassen eine Fülle von Spielmöglichkeiten im Sport zu. Von den klassischen Sportspielen Handball, Basketball und Volleyball bis hin zu New Games wie Ultimate Frisbee oder Flag-Football reichen hier die Möglichkeiten. Die inhaltliche Schwerpunktsetzung erfolgt dabei in Absprache mit den Kursteilnehmern. Neben den technischen und taktischen Grundfertigkeiten in den traditionellen Spielen soll insbesondere bei den "Kleineren Spielen" durch Veränderung / Erweiterung der Spielideen ein kreativer Umgang ermöglicht werden!

zu 2: Durch den Wald zu laufen und das Tier mit dem Speer zu erlegen, gehört zu den elementarsten Erfahrungen des Menschen in der Evolution.

Leichtathletische Bewegungen bergen also jede Menge Glückserfahrungen, wenn man die Vorurteile ihnen gegenüber abgebaut hat. Auf spielerische Art und Weise und mit vielen Elementen aus dem Kinder -und Jugendbereich sollen Bewegungserfahrungen gesammelt und die persönliche Leistung verbessert werden.

Bewertung:

Die Leistungsüberprüfung erfolgt für den ersten Teil durch eine Technik - und Spielüberprüfung in den traditionellen Sportarten bzw. durch das erfolgreiche Mitspielen in den kreativen Spielen. Für den zweiten Teil erfolgt die Leistungsüberprüfung in einem leichtathletischen Dreikampf. Die Theorienote wird über Partnerreferate zu den jeweiligen Stundeninhalten geleistet!

Persönlicher Lernfortschritt, Engagement und Mitarbeit machen in beiden Halbjahren einen Teil der Leistungsnote aus!

Kurs: E1/2-D



Zeit: Di. 7./8. Std.

Kursprofile 2025/2026

1. Den Körper trainieren, die Fitness verbessern

(Jogging, Mountainbiken, Inline-Skaten, Step-Aerobic, Calisthenics, Pilates, Cross-Fit, Tabata, Yoga u.a. Trendsportarten)

2. Bewegungen gymnastisch/tänzerisch und turnerisch gestalten

3. Spielen: Bälle in Endzonen bringen (Ultimate Frisbee und Flag Football)

Unter Einbezug folgender pädagogischen Perspektiven: Leistung, Kooperation, Gesundheit & Körperwahrnehmung

Unter Einbezug folgender Themenfelder: Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln, Fitness erhalten und steigern, Bewegungen verstehen; Sportliche Handlungssituationen gestalten, Bewegungen optimieren, Bewegungen gestalten und präsentieren

Zu 1: Es werden in den benannten Sportarten sowohl Herz-Kreislauf-Trainings durchgeführt als auch Kraft, Dehnfähigkeit und Koordination verbessert. Hierzu gehört auch ein gewisses Maß an theoretischem Wissen zu Ausdauerleistungsfähigkeit und Gesundheits bewusster Ernährung. Weiterhin werden die Bewegungsabläufe zur Ausführung der jeweiligen Sportarten erlernt oder erweitert. Zur Verbesserung der Koordination und Körperspannung sind weitere sogenannte Trendsportarten, wie Slacklining, Cross-Fit oder Zumba möglich. Diese werden auch in Bezug zum zweiten Baustein, dem Tanzen gesetzt und können in Choreos berücksichtigt werden. Verschiedene Formen der Entspannung runden das Training ab.

Zu 2: Die Verbesserung der turnerisch und rhythmisch orientierten Körper- und Bewegungsschulung steht im Vordergrund. Inbegriffen ist das Üben, Variieren, Kombinieren und Gestalten v.a. tänzerischer, aber auch gymnastischer als auch turnerischer Grundformen unter Verwendung von Musik und Einbeziehung von Partner- und Gruppenarbeit.

Zu 3: Aufbauend auf den Vorkenntnissen aus den Endzonenspielen der Mittelstufe sollen nicht nur erste Erfahrungen damit gemacht werden, sondern auch einfache taktische Konzeptionen im Spiel und Wettkampf angewendet werden. Egal ob beim Passen des Frisbees oder Footballs - es geht darum, die eigene Technik weiter zu entwickeln und sich aktiv in verschiedenen Spielformen und Situationen mit anderen zu duellieren.

Bewertung:

1. Überprüfung der Steigerung der individuellen Ausdauerleistungsfähigkeit: 3000m, Cooper-Test + Überprüfung der Kraft und Körperspannung in Form eines Kraftzirkels 2. Entwicklung einer Gruppen-Choreografie im Tanz + individuellen turnerisch-gymnastischen Elementen 3. Technik- und Spielüberprüfung in einer Sportart. Weiterhin wird die mündliche Mitarbeit sowie das Engagement im Unterricht bewertet. Die Gestaltung eines sportartspezifischen Aufwärmprogramms sowie ein Referat (Theorie und Praxis) pro Halbjahr werden zudem zur Beurteilung herangezogen.

Kurs: E1/2-E



Zeit: Di. 7./8. Std.

Kursprofile 2025/2026

1. Inhaltsfeld „Spielen“: In verschiedenen Sportspielen (mit Schwerpunkt Volleyball & Ultimate Frisbee) taktische und technische Elemente erlernen und anwenden. (eventuell Wasserball)

2. Inhaltsfeld „Den Körper trainieren, die Fitness verbessern“ sowie „Bewegungen rhythmisch gestalten“: Der Schwerpunkt liegt hier bei Rope Skipping und Fitness tests.

Unter Einbezug folgender pädagogischen Perspektiven: Leistung, Gesundheit & Körperwahrnehmung

Unter Einbezug folgender Themenfelder: Grundlagen des Bewegungslernens, Kooperation und Konkurrenz im Sportspiel und Grundlagen sportlichen Trainings.

Zu 1: Durch das Erlernen grundlegender Techniken soll in den Sportarten Volleyball & Ultimate Frisbee die Spielfähigkeit erlangt und erweitert werden. Es werden, neben der Analyse von Bewegungsabläufen und Spielsituationen, einzel-, gruppen- und mannschaftstaktische Elemente zur Bewältigung von komplexen Spielsituationen im Vordergrund stehen. Situationsbezogenes Anwenden der sportartspezifischen Techniken soll in diesem Zusammenhang geschult und trainiert werden.

Zu 2: Im Mittelpunkt steht die Vermittlung von Fähigkeiten zur eigenständigen Verbesserung und Einschätzung von konditionellen Fähigkeiten (Schwerpunkt: Kraft und Ausdauer). Es sollen weiterhin verschiedene Sprungvarianten im Rope Skipping erlernt werden und diese dann in einer Kür mit Musik präsentiert werden. Im Ausdauerbereich soll erlernt werden welche Auswirkungen ein Ausdauertraining auf die Gesundheit hat. Die Gesundheit soll gefördert und ein Gesundheitsbewusstsein entwickelt werden.

Bewertung:

Zu 1. Überprüfung der Spielfähigkeit und der technischen Fertigkeiten in den einzelnen Sportspielen.

Zu 2. Überprüfung durch eine Gruppen- sowie Einzelkür im Rope Skipping. Überprüfung der Fitness durch den Obersberger-Fitness test.

Weiterhin wird die mündliche Mitarbeit sowie das Engagement im Unterricht bewertet. Die Gestaltung **eines Referats** wird zudem zur Beurteilung herangezogen.

Kursprofile 2025/2026

1. Spielen: Flag-Football – Ab in die Endzone

2. Bewegen an und mit Geräten: Le Parkour – Geschmeidig und ohne Angst über Hindernisse

3. Den Körper trainieren, die Fitness verbessern: Alternativen zum Gym? – Wir testen Fitnesstrends

Unter Einbezug folgender pädagogischen Perspektiven: Soziale Interaktion, Leisten, Körperwahrnehmung, Gesundheit

Unter Einbezug folgender Themenfelder: 1) Grundlagen des Bewegungslernens 2) Kooperation und Konkurrenz im Sportspiel 3) Grundlagen sportlichen Trainings

Zu 1: Flag-Football – Ab in die Endzone

In dieser Unterrichtsreihe werden Endzonenspiele mithilfe der Trendsportart Flag-Football durchgeführt. Fehlende Vorerfahrung ist hierbei kein Problem. Ziel ist es, grundlegende Techniken zu erwerben (z.B. den Football fangen und werfen) sowie die Regeln kennenzulernen und im Spiel anzuwenden. Außerdem sollen abschließend eigene Spielzüge/Taktiken entwickelt und durchgeführt werden.

Zu 2: Le Parkour – Geschmeidig und ohne Angst über Hindernisse

Im Verlauf der Einheit beschäftigen wir uns mit Le Parkour. Dabei lernen wir verschiedene Möglichkeiten kennen, Hindernisse zu überwinden. Neben dem flüssigen Überwinden steht vor allem das sichere Durchlaufen der Bewegungslandschaft an erster Stelle. Ziel der Einheit ist es, einen eigenen „Run“ zu entwickeln.

Zu 3: Alternativen zum Gym? – Wir testen Fitnesstrends

Schon mal etwas von Hyrox, Tabata oder HIIT gehört? Falls nicht, kein Problem. Es handelt sich dabei um verschiedene Fitnesstrends, die wir in unserem Kurs ausprobieren wollen. Ziel ist es, die eigene Fitness zu steigern und die Trainingsform auf ihre Wirksamkeit zu prüfen. Zu Beginn und am Ende der Einheit wird eure Fitness mithilfe von standardisierten Sporttests überprüft.

Bewertung:

1. Technik- und Spielüberprüfung im Flag-Football + schriftliche Überprüfung des Regelwerks
2. Entwicklung eines eigenen „Runs“ mit verschiedenen Elementen aus Le Parkour
3. Überprüfung der Steigerung im Fitnessbereich durch einen standardisierten Sporttest zu Beginn und am Ende der Einheit + Planung eines eigenen Workouts mithilfe eines Fitnesstrends

Weiterhin wird die mündliche Mitarbeit sowie das Engagement im Unterricht bewertet.

Kursprofile 2025/26

- 1. Spielen - Trainieren und Kooperieren in zwei von drei Zielschussspielen Fußball, Handball und Basketball (Absprache mit dem Kurs) sowie in dem Rückschlagspiel Badminton**
- 2. Laufen, Springen, Werfen – Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit im leichtathletischen Mehrkampf**
- 3. Den Körper trainieren, die Fitness verbessern - Kennenlernen neuer Fitnesstrends, Durchführung von Fitnesstests zur Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit**

Unter Einbezug folgender pädagogischer Perspektiven: Leistung, soziale Interaktion, Körperwahrnehmung & Gesundheit

Unter Einbezug folgender Themenfelder: Grundlagen des Bewegungslernens, Kooperation und Konkurrenz im Sportspiel & Grundlagen sportlichen Trainings

Zu 1: In den Zielschussspielen Fußball, Handball und Basketball sowie in dem Rückschlagspiel Badminton steht die Verbesserung der sportartspezifischen Techniken sowie die Lösung von taktischen Situationen im Angriff- und Abwehrverhalten im Vordergrund. Die sportartspezifischen Techniken sollen erlernt und im Zielspiel situationsbezogen angewendet werden können. Regeln und Fachsprache sollen erlernt werden.

Zu 2: Im Rahmen des Bewegungsfeldes 'Laufen, Springen, Werfen' stehen das Kennenlernen und Ausprobieren verschiedener leichtathletischer Disziplinen (Wurf, Laufdisziplinen, Sprung) und die Verbesserung der individuellen Bewegungstechniken im Vordergrund.

Zu 3: Im Mittelpunkt steht die Vermittlung von Fähigkeiten zur eigenständigen Verbesserung und Einschätzung von konditionellen Fähigkeiten (Schwerpunkt: Kraft und Ausdauer). Die Kursteilnehmer sollen erfahren, welche Auswirkungen Ausdauertraining auf die Gesundheit hat und verschiedene neue Fitnesstrends kennenlernen. Die Gesundheit soll gefördert und ein Gesundheitsbewusstsein entwickelt werden.

Bewertung:

Im Praxisteil Fußball, Basketball, Handball und Badminton erfolgt eine Überprüfung der sportartspezifischen Fähigkeiten und Fertigkeiten als Technik- und Spielüberprüfung. Dazu kommt die selbstständige Durchführung einer Aufwärmphase oder die Vorstellung einer bestimmten Technik in den oben genannten Sportspielen mit schriftlicher Ausarbeitung.

In der Leichtathletik erfolgt die Überprüfung als Techniküberprüfung einzelner Disziplinen und im Rahmen eines Vierkampfes (Wurf-/Stoß-, Sprung-, Laufdisziplin sowie eine Ausdauerleistung).

Überprüfung der Steigerung der individuellen Ausdauerleistungsfähigkeit: Cooper-Test, Stundenlauf sowie Fitnesstests.

In allen Bewegungsfeldern werden das Engagement, die kontinuierliche Mitarbeit und die individuelle Leistungsverbesserung in die Bewertung mit einbezogen.